



Gelb

Voraussetzungen:

- Regelmässige Teilnahme am Training (mind. 30 Lektionen)
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- Kurs- oder Turnierteilnahme

Prüfung in der Regel vor den Sommerferien (Ende Schuljahr)

Zusatztermin im Herbst nach Vereinbarung und im Ermessen von Trainer und TK

| |
|---|
| Ukemi (Fallschule) |
| - Ushiro-ukemi (Sturz rückwärts) |
| - Yoko-ukemi (Sturz seitwärts) |
| - Mae-mawari-ukemi (Rolle vorwärts mit Liegenbleiben) |

| |
|--|
| Tachi waza (Standtechniken) |
| <i>Anforderung:</i> |
| - Alle Würfe aus einer sinnvollen Situation |
| - Einer der unten genannten Würfe mit 2 verschiedenen Vorbereitungen |
| - Einer der unten genannten Würfe beidseitig |
| - O-uchi-gari (Grosse Innensichel) |
| - Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel) |
| - Tai-otoshi (Körpersturz) |

| |
|---|
| Ne waza (Bodentechniken) |
| <i>Anforderung: Katame-waza als Abschluss eines Angriffs (Uke auf dem Bauch; Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen)</i> |
| <i>Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung</i> |
| - Tate-Shiho-Gatame (Längs-Vierpunkt-Kontrolle) |
| - Kami-Shiho-Gatame (von Kopf her Vierpunkt Kontrolle) |

| |
|--|
| Zusatzaufgaben |
| - Yakusoku-geiko (abgesprochenes Üben) im Stand |
| - Vorkenntnisse aus den vorherigen Gürtelprüfungsanforderungen |